



# SECCIÓ DE MUNTANYA

## PROGRAMA EXCURSIONISME D'ESTIU 2016

---

DISSABTE 2 DE JULIOL

### GR 92 SITGES – VILANOVA I LA GELTRÚ

SECCIO DE MUNTANYA

**Itinerari:** Estació de Sitges, platja i punta de la Desenrocada, els Colls ( Can Solicrup), Sant Cristòfol, Vilanova i la Geltrú.

**Temps de camí:** 2:20h

**Desnivells:** +50 m -50 m

**Dificultat:** \*\* fàcil

**Viatge amb:** tren fins a Sitges, retorn en tren des de Vilanova i la Geltrú

**Vocal:** Albert Gras

DISSABTE 9 DE JULIOL

### LA QUAR

SECCIO DE MUNTANYA

**Itinerari:** La Quar (GR – 4), Coll de Canes, Coll de la Creu de Jovell, Santuari de la Quar, Collet de la Serra, Coll de Gavails, Bac dels Monjos, Bac de la Portella, Font de l'Abat, monestir de Sant Pere de la Portella, Serrat de Sant Isidre 1.117 m) La Quar.

**Temps de camí:** 5h (14 km)

**Desnivells:** +/- 750 m

**Dificultat:** \*\*\* cert nivell de dificultat

**Viatge amb:** Autocar

**Vocal:** Bernat Llamazares

DISSABTE 30 DE JULIOL

### GR 92 VILANOVA I LA GELTRÚ – CALAFELL

SECCIO DE MUNTANYA

**Itinerari:** Vilanova i la Geltrú, Ribes Roges, Jaciment Ibèric i Romà d'Adarró, punta de Sant Gervasi, platja llarga de Cubelles, Cubelles, desembocadura del riu Foix, port de la central de Cubelles, torrent o fondo del Mas d'en Pedro, Cunit, Segur de Calafell, Calafell.

**Temps de camí:** 3:25h

**Desnivells:** +10 m -10 m

**Dificultat:** Fàcil

**Viatge amb:** tren fins a Vilanova i la Geltrú, retorn en tren des de Calafell

**Vocal:** Albert Gras

DISSABTE 3 I DIUMENGE 4

## **LES TALAIES MIEVALS DEL CINCA I EL CONGOST DE L'ENTREMONT.**

SECCIO DE MUNTANYA

**Itinerari:** Ds.: Samitier, Santa Waldesca, Sant Emitteri, Sant Celoni, Castell de Samitier, Tozal Corona 894 mt., tornarem a Samitier, on l'autocar ens recollirà ( visita si hi ha temps a l'Ainsa o Abizanda), i tornarem cal al Centro de Vacaciones de Ligüerre de Cinca.

Dg.: Centro de Vacaciones de Ligüerre de Cinca viatge en autocar, i ens deixara al Pont del Congost de l'Entremon, Congost de l'Entremon, GR 19, Pressa de Mediano, Tozal de Montclus, GR 1, Palo, O'Tozal 1.171 m, Palo, ( on ens recollirà l'autocar) tornada a Barcelona.

**Temps de camí:** ds.: 2:30h; Dg.: 6:30-7h

**Desnivells:** ds.: +276 m -276 m; Diumenge ?.

**Dificultat:** \*\*\* cert nivell de dificultat(às aeri no gaire llarg, flanqueig una mica exposat amb estreps passamans(no apte per gent amb vertigen, però portarem una corda per assegurar).

**Pernocta:** Centro de Vacaciones de Ligüerre de Cinca(MP)

**Viatge amb:** Autocar

**Vocals:** Ramon Ribas i Hermes Soler

DIUMENGE 18 DE SETEMBRE

## **EL SOBREPUNY 1.655 M (Berguedà)**

SECCIO DE MUNTANYA

**Itinerari:** La Nou del Berguedà, Casadessús, Cap de Tastanós, Collada de Pasquals, Collada de Picamill, Sobrepuny de Dalt, Sobrepuny de Baix, La Nou de Berguedà.

**Temps de camí:** 6h

**Desnivells:** +900m -900 m

**Dificultat:** \*\*\* cert nivell de dificultat

**Viatge amb:** cotxes propis

**Vocal:** Mateu Espinal

DIUMENGE 18 DE SETEMBRE

## **MONTNEGRE ORIENTAL (TORDERA – CASTELL DE PALAFOLLS – MALGRAT )**

SECCIO DE MUNTANYA

**Itinerari:** Tordera, torrent de Mas Reixac, Castell de Palafolls, Turó de Vegues, Can Ribes, riera d'en Burgada, Paladolls, veïnat de Mas Prats, Mas Oliver, Satn Genís de Palafolls, Vall d'en Juli, camí del turó d'en Serra, Malgrat.

**Temps de camí:** 3:30h

**Desnivells:** +266 m -279 m

**Dificultat:** \*\* fàcil

**Viatge amb:** tren fins a Tordera, retorn a Barcelona en tren des de Malgrat.

**Vocal:** Albert Gras

DISSABTE 24 I DIUMENGE 25 DE SETEMBRE

**“ LA LINIA P “ LA CERDANYA FORTIFICADA ( 1)**

SECCIO DE MUNTANYA

**Itinerari:** Ds.: Visita guiada al Parc dels Búnquers de Martinet i Montellà + recorregut a la tarde de Alp a La Molina.

Dg.: Aristot, Ermita de Sant Joan de Sobeig, Coll de Musson, Búnquer del Roc de l'Àliga, Coll de Musson, Bosc de Rocaviva, Musser, Serrat de l'Alzinons, Martinet.

**Temps de camí:** Ds.: 2:19h recorregut sense comptar parades.

Dg.: 6:30h

**Desnivells:** dg.: +600 m -600 m

**Dificultat:** \*\*\* cert nivell de dificultat

**Observacions:** Visita al Parc dels Bunquers + itinerari de 45 minuts 2,6 km. Anada: Martinet/Parc dels Bunquers/ Camí ral/Bunquers del Cabiscol del Parc de Martinet.

**Pernocta:** Refugi Pere Carner(La Molina) MP

**Viatge amb:** Autocar

**Vocals:** Ramon Ribas i Jordi Lucea

**CAIAC**

DISSABTE 24 DE SETEMBRE

**3a SORTIDA: PLATJA DE TAMARIU -COVA D'EN GISPERT -AIGUABLAVA**

SECCIO DE MUNTANYA

**Itinerari:** Platja de Tamariu, Aigua Xelida, Cala Llarga, Cala Ventosa, Cala Marquesa, Cova del Bisbe, Cova d'en Gispert, Aiguablava. Tornada a Tamariu

**Distancia:** 7km

**Temps de rem:** 4-5 h

**Dificultat:** \*\*\* cert nivell de dificultat

**Observacions:** Cal saber nedar. Portar jaqueta impermeable, banyador, samarreta tèrmica, protecció solar, ulleres de sol, gorra, calçat adient per activitats aquàtiques(lligades al peu), beguda per hidratar-se. Tovallola, roba de recanvi. Frontal. El caiac de travessia, pala,armilla i casc, es inclòs en el preu. També el curset d'iniciació.

**Viatge amb:** cotxes propis

**Vocals:** Dolors Gurri i Ignasi Vidal